스레드

로그인

have_wonder 4일

임신 준비 중인 부부들 필독. 꼭 저장, 공유.
모르면 난임으로 고생합니다.

[예비 엄마]
뉴트리모어 비타민D - 뼈 형성, 칼슘과 인 흡수. 비타민 D는 비싼 거 먹을 필요 없음. 1000IU만 맞추면 됨.

솔가 엽산 - 태아 신경관 발달에 도움. 엽산은 그냥 솔가 먹으면 끝. 다른 마케팅에 휘둘리지 마세요.

락티브 이노시톨 - 오은영 슨생님 그려진 거. 이노시톨은 필수인데 후기가 가장 좋은 편.

[예비 아빠]
마르문 아르기닌 - 마카농축액 함유. 정자 운동성 개선, 정자 질 향상, 성욕 증진. 가임기 때 1일 2개~3개 먹으면 숙제 매일 2번씩 할 수 있음.

[공통]
담백하루 오메가3 - 혈행개선, 오메가3 중에 가장 퀄리티 좋음. 약사 분들도 많이 추천함.

452 70 144 246

y_y_1121 1일
선생님 아르기닌 먹어보려고 찾다가 왔어요😵 이노시톨은 말씀하신거 구매했고 아르기닌은 마르문꺼 여자가 같이먹어도 **좋을까여**?
아님 남편만 먹는게 더 낫나요?ㅠ

2 1

have_wonder 1일 · 작성자
여성 분들은 굳이 안드셔도 돼요. 마카가 주성분이고 아르기닌이 같이 들은 거라 남성 분께 맞춤인듯 합니다. 마카도 영양소가 고루 들어있어서 같이 드시면 좋긴 한데.. 돈 아끼세요.

1 1

y_y_1121 1일
감사합니다😊😊
둘째를 **준비중인데** 금방와준 첫째에 비해 몇개월째 소식이 없어서ㅜㅜ 올해까지만 준비하고 병원에 가보려는데 영양제도 알아보고있었어요
큰도움 됐습니다!🙇‍♀️

2

grace_toronto 3일
이노시톨은 다낭성인 분들한테 좋은걸로 알고 있는데, 난소기능저하인 사람들이 복용해도 괜찮은가요?

2 1

have_wonder 3일 · 작성자
이노시톨이 인슐린 저항성 개선 때문에 섭취하는 건데 일반적으로 괜찮습니다. 의약품이 아닌 건강보조제 역할이라 권장량 넘기지 않으면 부작용 생길 정도는 아니에요

1

yul_happiness 3일
많이 걸으세요 진짜 진짜 도움 많이 됩니다.

4 1 1

have_wonder 3일 · 작성자
완전 맞는 말이에요

1

elisa._.day 3일
혹시 산부인과에서 처방해준 고용량 엽산 먹고 있는데 선생님께서 활성형 엽산도 챙겨먹으라고 하셔요
솔가도 활성형 엽산이 있나요?

로그인

♡ 1 ◯ 2

ioweyoune 3일
남자도 엽산 먹는거 맞나요? 어디서는 남자도 먹으라고해서요

♡ 1 ◯ 1

have_wonder 3일 · 작성자
엽산 굳이 안드셔두 돼요. 마카 정도만 드셔도 충분합니다. 중요한 건 융단폭격.

♡ 1

soyeonue_ 1일
혹시 가임기 시도 111,222 어떤걸 추천하시나요?

♡ 1 ◯ 1

have_wonder 19시간 · 작성자
주기가 규칙적이라면 111, 넓게 커버하려면 222인데 당연히, 다다익선이에요.

mctheson 3일
아르기닌도 마르문꺼가 더 좋은걸까요?

♡ 1 ◯ 1

have_wonder 3일 · 작성자
쟤가 그냥 아르기닌이 아니구 마카농축액이 들어가있어요. 일반 아르기닌은 정자 운동성과 관련이 없고, 마카 종류가 도움이 됩니다.

♡ 1 ◯ 1

mctheson 3일
마카랑 아르기닌 둘다 먹고있는데
그러면 이 아르기닌만 먹으면 되는걸까?

♡ 1 ◯ 1

have_wonder 3일 · 작성자
이미 드시고 계시면 추가로 안드셔도 돼요!

◯ 1

mctheson 3일
나중에 이거 한알로 다 끝나는거겠네요!
정보 감사합니다!

♡ 1

gnn3529 2일
난자질 개선에 좋은 영양제 추천부탁드립니다.

♡ 1 ◯ 1

have_wonder 1일 · 작성자
이걸 먹으면 난자질이 개선된다 딱 이렇게 꼬집을만한 건 모르겠습니다. 총체적으로 건강한 몸 관리가 우선이지 난자만 개선하겠다가 아니라서요. 여성 몸은 참 희한해요

olive16364 3일
좋은정보 많이 부탁드려요. 1기쯤 시험관 엄마예요.그 아이가 25살 됐어요

♡ 2 ◯ 1

have_wonder 3일 · 작성자
와 멋져요!

♡ 1

j._.neee 3일
생리주기가 너무 들쭉날쭉인데 이번달은 생리가 너무늦게터져서 임신인줄알았지만 아니었어ㅜㅠ 이번달 주기가 41주기 ㅠㅠ 이노시톨 먹어도될까?? 이노시톨이 주기를 늘린다는말을 본것같아 너무 고민이야ㅠㅠ 먹는게 득일지 안먹는게 득일지 ㅠㅠ

로그인

1 1

have_wonder 3일 · 작성자
에고ㅠㅠ 경우가, 환경이, 사람이 다 달라서 정답이 있는 문제는 아닙니다. 다만 '이노시톨을 먹었다고 해서 생리주기가 달라진다.'는 가능성이 매우 낮습니다. 임상 결과가 없어요.

1

bbbb111ys 3일
와와와 너무 반가워요 바로 친추해버렷어요...글많이 써주세요 😍😍😍

1 1

have_wonder 3일 · 작성자
반가워요!

baesoob_ 3일
임신준비 시작하려고 어제 영양제 주문했는데 하루만 일찍 볼 걸,,,,! 닥터베스트 엽산이랑 멀티비타민 구매했는데 멀티비타민에 비타민d가 1600있으니깐 따로 먹을 필요는 없는거죠!?

1 1

have_wonder 3일 · 작성자
비타민 D 권장량 1000IU 이므로 따로 안먹어도 괜찮을듯 해요.

1 1

baesoob_ 3일
다먹고 추천템으로 사봐야겠어요!!ㅎㅎ

1

wh_3027 3일
나는 다낭성도없는데 이노시톨이 좋다해서 먹었는데 생리주기가 엄청 늘어지더라고 괜찮은걸까?

1 1

have_wonder 2일 · 작성자
생리주기가 늘어진다는 분들이 많이 계신데, 안맞다면 엽산만 드셔도 무방합니다

joooo.mm 3일
전 솔가 활성형 먹으니까 바로 설사나더라구요ㅠㅠ개인차가 있는걸까요ㅠ

1 1

have_wonder 3일 · 작성자
네 임상 다 통과한 의약품도 100%가 없어요. 안맞으면 바꿔야 합니다

jsluvhj 3일
코큐텐도 정자형태 개선 하는거에 좋다고 들었는데 맞을까?

1 1

have_wonder 3일 · 작성자
남성은 코큐텐보다 마카가 낫습니다. 성욕증진, 정자운동성 개선 관련 해외 논문도 꽤 있구요.

1 1

jsluvhj 3일
예비아빠는 엽산이나 이노시톨 안먹어도 되나요!?

2 1

qming712 3일
근데 얼마나 미리 먹어야할까요??

1 1

로그인

have_wonder 3일 · 작성자
보통 준비는 3개월 전부터 하라고 권장드려요 조급하지 않게

u.den__ 3일
이노시톨도 꼭 먹어야할까요? 엽산 800 먹고 있는데 저기에도 들어가 있으면 엽산 용량을 줄여야할까요?

have_wonder 3일 · 작성자
네 권장량이 800이라 더 안드셔도 괜찮습니다. 엽산 복용은 아직 논란이 많은 주제인데, 비타민의 일종이라 더 드신다고 해서 몸에 안좋을 건 없어요. 다만 굳이 또 먹을 필요는 없다.

x_x_hya 3일
담백하루 오메가3는 임신중에도 먹어도되나요? (20주차에요~)

have_wonder 3일 · 작성자
네 성분만 보면 문제될 건 없어요

ssseullly 3일
남편이 오메가3만 먹으면 설사해서 ㅠ 대체제는 없겟죠...? 네상품 먹엇는데 다 그래요ㅠㅠ

have_wonder 3일 · 작성자
안맞으면 안드셔야 합니다. 꼭 안드셔도 돼요.

phjphj1005 3일
선생님 작년에 계류유산 경험있는 30대 중반인데요. 이노시톨 먹었다가 설사로 중단했었는데 ㅜ 이노시톨 꼭 먹는게 좋을까요?!

have_wonder 3일 · 작성자
안맞으면 꼭 안드셔도 돼요. 필수 아닙니다 안드시는 분들도 정말 많아요

phjphj1005 3일
네 감사합니다

eizi.moments 3일
우아 ㅋㅋㅋ솔가+락티브+담백하루로 먹고있는뎅

have_wonder 3일 · 작성자
👍👍👍👍

joooo.mm 3일
전 솔가 활성형 먹으니까 바로 설사나더라구요ㅠㅠ개인차가 있는걸까요ㅠ

have_wonder 3일 · 작성자
네 임상 다 통과한 의약품도 100%가 없어요. 안맞으면 바꿔야 합니다

로그인

younjoo_222 3일
아기낳은지 3개월차에요 모유수유중이고요
혹시 추천하시는 비타민 있나요?
그리고 오쏘몰 먹어도될까요

1 1

have_wonder 3일 · 작성자
비타민은 식약처 인증되었으면 다 비슷하다고 보시면 돼요. 이젠 정말 특별할 게 없거든요. 오쏘몰은 마케팅의 승리..

1

관련 스레드

mixxjiwooo 17시간
KCON LA 2025 PHOTO DUMP 🚚 📷 🎞️

#NMIXX #JIWOO #엔믹스 #지우

34

mhdhh_archives 10시간
메챠 귀여운 수달이

126 1 3

mhdhh_archives 1일
뿌잉뿌잉 막냉이 ~~😘

159 1 2 1

mhdhh_archives 16시간
항상 행복하기를

로그인

137 2

mixxjiwooo 18시간

250823 gmp airport

#NMIXX #JIWOO #엔믹스 #지우
cr. Sallyyy_woo

37

© 2025 Threads 약관 개인정보처리방침 쿠키 정책 문제 신고